

31年1月

給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター
那珂湊第三小学校共同調理場

日曜日	こ ん だ て	個 数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
8 火	ごはん				お正月料理といえば「おせち料理」や「雑煮」が思い浮かびますね。「おせち料理」は、めでたさを重ねるといふ意味で、縁起をかつぎ、重箱につめます。今日の給食は、「雑煮」の他に、めでたい出世魚を使った「鱈の西京焼き」と、水戸市で古くから正月料理として食べられてきた「煮合い」です。「煮合い」とは、すっばいきんぴらのような料理で、正月以外にもお祝い事に食べる料理だそうです。正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう。
	牛乳				
	さわらのさいきょうやき	1	1	1	
	にあい				
	ぞうに				
9 水	ごはん				今の時期はインフルエンザや風邪などが流行する季節です。風邪を引かないようにするには、ウイルスから体を守る力を強くしなければなりません。そのためには、肉や魚に含まれるたんぱく質や、野菜に含まれるカロテン、野菜やイモ類、果物に含まれるビタミンCをとることが大切です。給食を残さずしっかり食べて、栄養をとり、強い体をつくりましょう。
	牛乳				
	ぶたにくのピリからいため	1	1	1	
	いそかあえ				
	なめこじる				
10 木	はちみつパン				マセドアンスープの「マセドアン」とは、フランス料理の材料の切り方である「マセドワヌ」からきた言葉で「小さめの四角い形に切る」ことを意味しています。大きさをそろえると、火の通りや味付けがそろい、見た目もきれいになります。しっかり野菜を炒めて作ることで美味しいスープになります。お味はいかがですか？
	牛乳				
	チーズオムレツ	1	1	1	
	ペンネボロネーゼ				
	マセドアンスープ				
11 金	わかめごはん				今日は、那珂湊第三小学校のリクエスト給食です。那珂湊第三小学校の1～6年生のみなさんが、栄養バランスがよくて、みんなに残さずに食べてもらえる献立になるよう、一生懸命考えてくれました。みなさんが大好きなものがいっぱい詰まった献立ですね。おいしくいただきます。
	牛乳 コーヒー牛乳のもと	1	1	1	
	とりにくのからあげ	1	1	1	
	はるさめサラダ				
	とんじる				
15 火	まるパン				ニョッキは、じゃがいもと小麦粉から作られる団子の形の pasta です。さて、ここでクイズです。イタリアではニョッキを食べる曜日が決まっているそうですが、それは何曜日でしょう。 ① 日曜日 ② 火曜日 ③ 木曜日 正解は、③の「木曜日」です。「木曜日のニョッキ」とも呼ばれているそうですよ。
	牛乳				
	ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
	こまつなサラダ				
	まめとニョッキのスープ				
16 水	ごはん				給食では毎日牛乳が出てきます。どうしてか知っていますか？それは、成長期に必要なカルシウムがたくさん入っているからです。牛乳を1本飲むと、給食1食分に含まれるカルシウム量の約半分をとることができます。寒くなってくると、牛乳の残しが多くなりますが、寒いときも暑いときも体に必要なカルシウムの量は変わりません。一気に飲まずに他の料理を食べながら、少しずつ飲むようにすれば、冬でも飲みやすいですよ。
	牛乳				
	とうふのカレーに				
	ピリからチキンサラダ				
17 木	こがたミルクパン				今日の果物は、ぼんかんです。ぼんかんは1月から2月に多く出荷されます。タネはありますが、皮はむきやすく、甘くて香りが強いのが特徴です。ぼんかんの「ぼん」はインドの地名から、「かん」は柑橘類の「かん」から、この名前がついたそうです。ぼんかんには、風邪を引きにくくしてくれるビタミンCがたっぷり入っています。おいしく食べて、風邪を予防しましょう。
	牛乳				
	なかみなとやきそば				
	げんきサラダ				
	ぼんかん(手袋1)	1	1	1	
18 金	ごはん				今日の「白身魚のホイル焼き」は、茨城県主催の「つくろう料理コンテスト」で最優秀賞に選ばれた、勝田一中の生徒のメニューです。海の食材も山の食材も豊富で、生産量が全国1位の食材もたくさんある茨城県のよさを多くの人に知ってもらいたくて、この料理を考えたそうです。料理を通して茨城県のよさを伝えられたらいいですね。皆さんもぜひ、次回のつくろう料理コンテストにチャレンジしてみてくださいね。
	牛乳				
	しろみざかなのホイル焼き	1	1	1	
	きりぼしだいこんのいために				
	じゃがいものみそしる				

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
21 月	あおなチャーハン				今日の給食は、共同調理場特製の「青菜チャーハン」です。細かく刻んだ小松菜を一度下ゆでしたり、ふわふわの食感になるように、炒り卵は一度鍋から取り出して最後に加えるなど、手間をかけた一品です。小さなチーズもよいアクセントになっていますよ。味わって食べてみてください。
	牛乳				
	はるまき	1	1	1	
	ちゅうかあえ				
22 火	アップルパン				れんこんは、どの部分を食べていると思いますか？根の部分だと思われがちですが、実はくきの部分を食べています。日本では、おせち料理にかかせない食べ物ですね。それは、れんこんの形に理由があります。輪切りにしたときに穴がたくさんあいていて、向こう側がよく見えることから「先の見通しがよい」という縁起をかついでいます。風邪を防いでくれたり、胃や腸の調子を助けてくれたりと栄養も満点です。
	牛乳				
	こんさいのブラウンシチュー				
	ブロッコリーサラダ				
23 水	ごはん				魚は良質なたんぱく質や健康のために役立つ脂肪が多く含まれています。日本人はもとも魚をたくさん食べる国民です。日本人が健康で健康で長生きな理由は、魚をたくさん食べることにあるかもしれません。ひたちなか市は、毎月10日を「お魚を食べようの日」としています。給食でも魚の献立をなるべく多く取り入れるようにしています。今日のさばの味噌煮もしっかり食べましょうね。
	牛乳				
	さばのみそに	1	1	1	
	からしあえ				
24 木	けんちんじる				学校給食は今から120年以上前の明治22年に、山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために始められました。しかしその後戦争で中断してしまいましたが、戦争が終わった昭和21年12月24日に、アメリカの援助を受けて再開されました。この日を記念して、冬休みと重ならない1か月後の1月24日からの2週間を、「学校給食週間」としています。子どもたちの栄養補給が目的で始まった給食ですが、今では食事のマナーを身につけたり、食育の教材になったりと目的も様々になりました。
	コッペパン いちごジャム 牛乳	1	1	1	
	やさいコロッケ	1	1	1	
	コールスローサラダ				
	ひじきとたまごのスープ				
25 金	きゆうしょくしゆうかんミルクプリン	1	1	1	茨城県は干しいもの生産量が全国1位で、日本の干しいものの約9割を生産しています。主な産地は、ひたちなか市や東海村です。茨城県では、今から100年以上前に那珂湊で作り始めたのが最初です。今日は昆布と一緒に煮物にしてみました。また、汁物のすいとんは共同調理場で一つずつ手作りました。よく味わって食べてみてください。
	ごはん				
	牛乳				
	さけのしおやき	1	1	1	
28 月	ほしいもとこんぶのもの				今日は平磯小学校のリクエスト献立です。平磯小学校の1年生～6年生のすべてのクラスでリクエストしたい献立をそれぞれ考え、各クラスから出た意見を給食委員会がまとめてくれました。栄養のことや、季節のことも考えて、このような組み合わせを考えてくれたそうです。カレーをごはんにかけて、ごはんも残さず食べてくださいね。
	てづくりすいとんじる				
	むぎごはん				
	はっこうにゆう(いちご)	1	1	1	
29 火	ポークカレー				霞ヶ浦ではエサとなるプランクトンが豊富で成長が早く脂がたっぷりのったわかさぎが獲れます。大きくても骨がやわらかいので、丸ごと食べることができ、地元では煮干し、焼きわかさぎ、佃煮、甘露煮、から揚げなどサイズに合わせて調理するそうです。わかさぎは傷つきやすいので、できるだけ傷をつけずに鮮度を保つことができるよう、夜間に漁が行われています。
	かいそうサラダ				
	わかさぎフリッター	1	2	2	
	ごぼうサラダ				
30 水	ごはん				今日は山梨県の献立です。山梨県と言えば、「ほうとう」が有名です。米作りが難しかった山梨県では、米の代わりとして麦を栽培していました。その麦をめんにして、かぼちゃなどの季節の野菜と一緒に煮込んで食べたのが「ほうとう」です。少し煮くずれしためんが、野菜やみそと混ぜ合わせた味が「ほうとう」のおいしさです。また、今日のデザートはぶどうゼリーです。山梨県はぶどうの生産量が全国1位です。山梨県の味を楽しみましょう。
	牛乳				
	ぎゅうどん				
	ほうとう				
31 木	ぶどうゼリー	1	1	1	今日はフランクフルトチリソースです。ソースには、少しピリからになるように唐辛子から作られる「チリパウダー」を使っています。コッペパンには切込みが入っているので、フランクフルトをはさんで「ホットドッグ」のように食べて下さい。コーンサラダも一緒に食べてもおいしいですよ。
	きりこみコッペパン				
	牛乳				
	フランクフルトチリソース	1	1	1	
	コーンサラダ				
むぎいりやさいスープ					